



**COMPTE RENDU**  
**REGROUPEMENT U12 Groupe LNA 2021**  
**Golf d'Angoulême - Samedi 6 Février 2021**  
**Golf d'Arcangues – Mardi 9 Février 2021**  
**Golf de Bordeaux-Lac – Vendredi 12 Février 2021**

**Destinataires :**

*Les Joueurs Sélectionnés*  
*Les Entraîneurs des joueuses*

**Encadrement :**

*Jérôme BARRERE, CTF*  
*Philippe URANGA, CTR*

**Mode de Sélection :** Groupe LNA U12

**JOUEURS PRESENTS**

**Jeunes Filles :**

- Jeanne MAGNAC (Aubazine)
- Lise BROUILLET (Périgueux)
- Charlotte CHARRON (Cognac)
- Harmonie PEYRAT (Angoulême)
- Auriane LAMOURAUX (Limoges)
- Dounya MOUSSATEN (Poitiers-Châlon)

- Florence LAFORGUE (Arcachon)
- Chloe ROSAIN (Bordeaux-Lac)
- Zoé LAY (Hossegor)
- Clara LESPEDES (Makila)
- Eugénie DELCOURT (Biarritz)
- Nadia SALAS (Chantaco)

**Jeunes Garçons**

- Timéo MARTY (Périgueux)
- Léo SELETTI (Périgueux)
- Anthony NADAL (Biscarrosse)
- Louis PAYAN-GUILLAUME (Pessac)
- Gustave DELAVALLADE (Bordelais)
- Paul MARCHIVE (Lacanau)
- Luca BASSANI (Médoc)
- Samuel PERREIRA (Lacanau)
- Theo BEAUJOUAN (Bordelais)
- Charly BEZIO (Bordelais)

- Gabin AMOUROUX (Haut-Poitou)
- Elyan FAUCHER (Limoges)
- Clément BARNETT (Biarritz)
- Paul BONNARDET (Arcangues)
- Fabien DULON-VILOSLADA (Hossegor)
- Eliot LISSAGUE (Hossegor)
- Romeo LANDABOURE (Arcangues)
- Oihan CHAFFENET (Chantaco)

**OBJECTIFS DE LA JOURNEE**

1. ECHAUFFEMENT TYPE AVANT CHAQUE SEANCE
2. LES PREMIERES ETAPES DE LA RECONNAISSANCE ET DU CARNET DE PARCOURS
3. LA RESPIRATION



## DEROULEMENT DE LA JOURNEE

### **9H30** Accueil des participants

Présentation de la journée et de la saison aux parents

### **10H** Echauffement type au practice :

- Echauffement Cardio : environ 5 minutes
  - o Courir sur place
  - o Saut à la corde
  - o Sauter sur place en dissociant l'action des bras et des jambes
- L'échauffement se fait du bas vers le haut ou du haut vers le bas :
  - o Chevilles
  - o Genoux
  - o Hanches
  - o Epaulés
  - o Coudes
  - o Poignets
  - o Tête
- Faire 10 cercles dans un sens et dans l'autre pour chaque articulation
- Se mettre en posture golf pour tous les mouvements
- Les mouvements à ajouter :
  - o Les mains croisées sur les épaules, faire un mouvement vers l'avant et vers l'arrière du bassin (antéversion et rétroversion du bassin ou fesses en arrière et fesses rentrées)
  - o Les épaules fixes, faire mouvement de rotation du bassin (si je n'y arrive pas je tiens un poteau, un mur).
  - o Le bassin fixe, faire des rotations des épaules
  - o Pieds au sol, faire des rotations du bassin et des épaules ensemble
- Exercice d'équilibre : SUPERMAN
- Exercices de dissociation :
  - o Au fond du tapis, club sur les épaules, faire une fente avant en gardant le dos droit et faire une rotation des épaules des 2 côtés. Revenir en position debout et faire la même chose avec l'autre jambe
  - o Au début du tapis, bras levés et club au-dessus de la tête, fente arrière en conservant le dos droit et faire un mouvement de rame du côté de la jambe fléchie. Revenir en position de départ et faire la même chose avec l'autre jambe.

CET ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE EST A FAIRE A CHAQUE FOIS QUE TU DEMARRES UNE SEANCE DE GOLF

L'échauffement s'est poursuivi avec un seau de balles par joueur, nous avons insisté sur la qualité des coups en essayant de faire partir la balle dans la direction souhaitée.

FFGolf - Ligue de Golf Nouvelle-Aquitaine – Pôle Sport - Commission Sportive



### 11H15 Reconnaissance du Parcours 9 Trou

Compte tenu des conditions atmosphériques, la reconnaissance s'est faite avec 3 Clubs : Driver, SW et Putter. Les enfants ont joué la Mise en jeu, ils ont ramassé la balle puis ils ont joué un coup à 50m sur les PAR 4 et 5 ; Sur les PAR 3, ils ont joué une sortie de bunker ou une approche levée.

Objectifs pour le Carnet de Parcours :

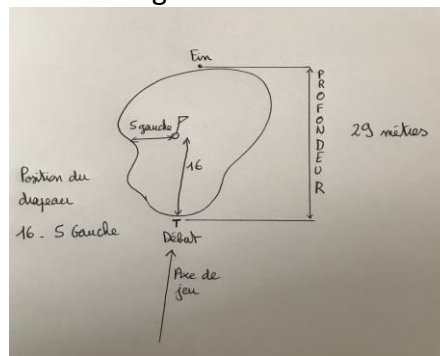
- Mesurer la profondeur et la largeur d'un green
- Définir et noter un axe de jeu à la mise en jeu
- Optionnel : dessiner le green

### 13H30 Repas

### 14H00 En Salle !!!

On a pu noter une bonne implication des jeunes lors de la reconnaissance du parcours. On leur a posé des questions sur ce qu'ils avaient vu et repéré :

- Comment est le Trou n°1 ?
- Quel axe avez-vous choisi au Trou n°2 ?
- Comment est le départ du 5 ?
- Qu'est-ce qu'il y a derrière le green du 4 ?



Nous encourageons les enfants à être capable de faire un survol imaginaire d'un parcours du 1 au 18 pour valider sa reconnaissance.

Nous expliquons où se situe le début et la fin du green par rapport à l'axe du fairway et du coup le côté droit et gauche pour mesurer la profondeur.

Les enfants ont bien réalisé la prise de mesure sur l'ensemble du parcours.

Nous leur expliquons comment dessiner un green à l'échelle grâce aux carreaux lorsque nous leur remettons les carnets pendant les GP Jeunes.

Nous enchaînons avec l'utilisation de la feuille de position des drapeaux qui doit maintenant être utilisée et non plus finir au fond du sac !!!



## LA RESPIRATION

La respiration naturelle est une respiration ventrale.

Quand j'inspire, mon ventre gonfle.

Quand j'expire, mon ventre se serre.

La respiration peut être utilisée sur le parcours (ou la veille d'un tournoi) pour se relâcher, pour se calmer, notamment quand je suis stressé.

Dans ce cas, l'expiration doit être plus longue que l'inspiration.

Mise en situation avec l'application **Respirelax+**, qu'il est possible de télécharger gratuitement.

Le réglage se fait : 3 pour l'inspire et 6 pour l'expire. Sur 3 minutes.

Il est important de prendre conscience de sa respiration et de pouvoir la contrôler.

C'est la base de la préparation mentale.

L'objectif pour tous, est de pouvoir se concentrer sur sa respiration pendant une minute sans avoir aucune pensée. Faire le test à la maison.

## 15H00 Practice

Les joueurs se chargent de mener l'échauffement type vu ce matin.

Nous effectuons un travail léger sur la vitesse en alternant les frappes sur un rythme normal et les frappes à vitesse maximum sur des fers moyens et nous en profitons pour échanger avec eux.

## 16H00 Fin de la journée

Philippe URANGA  
CTR

Jérôme BARRERE  
CTF